

がんばれ看護学生!!

2012年10月号 第178号

発行：京都民主医療機関協会 ホームページ：<http://www.kyoto-min-iren.org> E-Mail：kangogakusei@kyoto-min-iren.org

〒615-0004 京都市右京区西院下花田町 21-3 春日ビル 4 階 TEL(075)314-5011 FAX(075)314-5017

訪問看護ST新人研修会を開催

京都保健会の新人訪問看護師を対象に研修会が開催され、6月16日から7月18日まで計9講座が行われました。

訪問看護師はそれぞれの専門が集まった総合性と継続性が求められます。民医連看護の優位性の中にも継続性と総合性があります。

そんな中、永年、病院で看護師をやってきたベテランナースでも、訪問看護は利用者さん宅へ訪問しケアするというアウェイである緊張感の中で、総合的な判断や制度上の知識と経験が必要です。

今回はいろいろなステーションから訪問看護の新人看護師が13名（ケアマネから復帰したナース、30年病院経験のナースから卒業5～6年目の中堅ナースなど）が無事研修を終えました。認定看護師（皮膚排泄ケア、救急看護、訪問看護）はもちろん、事務や薬剤師の方達の力を借りて有意義な研修だったようです。

参加者の感想文の中に「連携し支え合いひとりひとりの患者さんをサポートすることが重要です」と「連携の重要性」をみなさん書かれていました。

（京都保健会副看護部長 松浦 ときえ）



今月の記事

- 1p 保健会訪問看護ステーション
新人研修会報告
- 2p 国試アドバイス
- 3p 私の大切にしている看護
- 4p キラット訪問看護
- 5p 今月の一押しナース
- 6p 原水禁世界大会報告
- 7p 私のオススメ おたより
- 8p 奨学生募集

国試勉強アドバイス ～秋以降の学習について～

先輩ナースからのアドバイスの内容を紹介します。低学年の皆さんも、これから勉強をする時に参考にしてみてください。

京都協立病院 4階病棟 人見芽衣

たくさん問題を解く

国家試験対策として私が意識して取り組んでいたことは、“とにかくたくさん問題を解くこと”です。中でも、私が1番力を入れていたことは、過去5年間の過去問を何度も解くことです。国家試験の範囲は広いのですが、試験に出やすい問題は決まっているので、何度も問題に当たることでそれが少しずつ分かってきます。わからない問題は参考書や教科書から振り返りを行うだけでなく、もう一度同じ問題を解くことで覚えることができます。近年の国家試験は、状況設定問題のような受験生に考えさせるような問題が多く出る傾向があり、応用力を身につけるためにたくさん問題を解くことが大切になってきます。また、学校で定期的実施される模試などの機会を有効に利用して試験の雰囲気にも慣れておくことが大切です。

メリハリをつけて楽しむ時間も作りながら勉強を

国試勉強は長期戦です。毎日1日中国試のことばかりでは、心も身体も持たなくなります。勉強するときは集中して、休む時はゆっくり休む！メリハリをつけ、楽しむ時間を作りながら国試までの時期を過ごしました。友達と泊まり込みでおいしい夜食を食べながら勉強するのもオススメです。国家試験が終わるまで不安などもあると思いますが、自分を信じて頑張ってください。応援しています。

京都民医連中央病院 北3階病棟 渡辺邦彦

とにかく過去問をときまくる！

1) 夏休み中も最低1周しておく

*ここでの目的は「知識を身につける」というより「問題を知る」という情報収集の目的で。事例問題は必ず実習で役立ちます。

2) 問題集の選択は慎重に

*解説がわかりやすいものを選ぶ オススメは『QB』

あまり色々な問題集に手をつけすぎない。

必修は徹底的に強化する オススメは『必修セレクト』

繰り返し、間違えた問題は、チェックしておき毎日解く。





私の大切にしている看護⑬



いつも笑顔で接する事を大切に

吉祥院病院 3階看護課 河上 世織

看護師をしていていつも思うことは、つらいことも多いが働く楽しさがそれ以上にあるということです。患者さんからは自分が行ったことへの反応がストレートに返ってきます。「しんどい」という患者さんの力になれないことに無力さを感じることもあります。また何年もの間入退院をくり返しておられた、いわゆる馴染みの患者さんの死に立ち会うことはたまらなく悲しいです。日常業務も目が回るほどの忙しさです。しかし、つらいことやしんどいことが多い分、患者さんの言葉がとても嬉しく感じます。援助の後に「ありがとう」と最高の笑顔を見せてくれたり、「あんたとしゃべっているとほっとするわ。ありがとう」と声をかけて頂いた時に自分も患者さんの力になれたと嬉しく思い、看護師をしていて良かったと実感します。

そんな患者さんとの関わりの中で、私が大切にしていることが「いつも笑顔でいる」ということです。会話をする相手に安心感や元気を与えたり、話しやすい雰囲気を作るために大切なものが笑顔だと思います。患者さんのご家族が「看護師さんの元気な笑顔を見るとこっちも元気になるわ」と嬉しそうに話されていました。また、こちらから笑顔で話しかけると患者さんも嬉しそうに笑顔を返してくれます。それを見て、更に自分が元気になれます。笑顔というのは相乗効果を生み出すものです。

これから、たくさんの実習を経験していくなかで、たくさんの患者さんと出会いがあると思いますが、自分から笑顔で接することを心がけ、良い関係を築いてもらえたらと思います。そして、患者さんとたくさん関わり患者さんの話をたくさん聞き、患者さんのことをたくさん知ってほしいです。きっと患者さんが何を望んでいるか、自分にどんなことができるのか見えてくると思います。





キラッと 訪問看護⑥

民医連の事業所には、病院や診療所だけでなく、老人保健施設等の介護事業所もあります。ずっとこの町で暮らしたいという患者さんの願いをサポートするためです。

訪問看護は、医療的なケアを必要としながらも在宅で生活されている患者さん（利用者さん）を支える仕事です。医療から看護・介護へ、看護・介護から医療へと、切れ目無しに患者さん（利用者さん）の生活を支えます。そんな訪問看護の現場で、患者さん（利用者さん）の笑顔のために工夫している実践などを紹介していく連載。6回目は、京都市右京区にある「訪問看護ステーション太秦安井^{うずまさやすい}」の取り組みの紹介です。

リハビリの視点を活かし、 その人らしい暮らしのサポートを

訪問看護ステーション太秦安井

所長 前田夕美

理学療法士 氷見昌美

訪問看護ステーション太秦安井は、在宅機能を強化し利用者さんのニーズに応えられるように、中京区と右京区にあった中央病院地域の3箇所の訪問看護ステーションを2011年5月に統合しました。

事務所の場所も中央病院や太子道診療所と近くなり、連携もとりやすくなりました。また同年6月には中央病院から理学療法士2名の異動があり、在宅におけるリハビリテーションを担っています。リハビリテーションに対するニーズは高く、支援事業所からの依頼も多くあります。在宅では利用者さんに対する心身機能面の維持・向上を目的とした介入だけではなく、利用者さんを取り巻く人的・物的環境面に対する評価や助言も大切な関わりとなっています。具体的には家族に対する介助方法の指導、適切な福祉用具の選択・提案、住環境評価や改修後の動作練習等です。生活の場で、利用者さんとその家族がより安全に、安心して暮らすことができるようにリハビリテーションの視点を活かすことができれば、よりよいサービスを提供できると考えます。



看護師・理学療法士で力を併せ、居宅において安心して穏やかに、住み慣れた環境の中でその人らしく過ごす事ができるよう今後もサポートしていきたいと思えます。

（京都市民医連新聞 2012年9月3日発行号から転載）



今月の一押しナース⑤

先輩看護師の方が働いている中で感じていることや自分が働いている病棟の紹介などについて紹介する連載。5回目は、明治国際医療大学を卒業し、京都協立病院で勤務しているナースマンです。

京都協立病院 4階病棟 古高多聞

1、私が就職を決めたきっかけ

幼い頃からいろいろな機会があり協立病院に来ていて、お世話になっており、ここで働きたいと思った。

「地域に密着した」という言葉がぴったりで、自分もそこで一緒に力になれたらいいなと思った。



2、働いている中で感じていること

中には大変な事もあるけれど自分が想像していた以上に忙しい職業で責任も重く毎日大変。けれど、患者さんとかかわっていく中で、患者さんが変化していく事に気づけることがうれしいし患者さんと話をする事が楽しい。

3、同じ学校の後輩に、一言アピール

体調管理が一番!次に勉強を頑張って、あとは学生のうちに、時間があるからこそできる事・やりたいことにチャレンジしてください。

4、インタビューアーから見た「古高看護師の魅力」

古高看護師は、大柄で一見強そうだけど、とても優しくみんなを楽しませてくれます。

5、職場関係者からの言葉

笑顔で元気に、患者さんと寄り添う事の出来る看護師になる事を目標に頑張ってください。



インタビューアー 4階病棟 嵯峨根多恵子(先輩)



原水禁世界大会に参加して

京都民医連第二中央病院 南4階病棟

小峠 佳奈美

8月3日～6日の3日間、広島県で行われた原水禁世界大会に初めて参加させていただきました。原水禁とは正式名称を原水爆禁止日本国民会議といい、1965年に結成された日本で最も規模の大きな反核・平和運動団体の1つのことです。参加が決まるまでは、恥ずかしながらどのような活動をされているのか知りませんでした。院内で何度か学習会を行い、原水禁や原爆の事故について事前に勉強してから参加しました。



開会総会の様子



第二中央病院からの参加者(右端が筆者)

1 日目は原水禁の開会総会に参加。世界各国から6,800名の参加者が集まり、様々なお話を聞かせていただくことができました。故郷が放射能で汚染され悲痛な気持ちを語る方や被爆された方のお話、外国からの参加者のお話を聞き、平和への強い思いを感じました。

2 日目は分科会で、私は「被爆者訪問」に参加しました。思い出すのも辛いようなお話をしていただき、戦争の凄まじさや原爆の凄まじさを学ぶ機会となりました。被爆者の方が「住みよい日本を作ってほしい」と話されたのが印象的でした。東日本大震災で故郷から離れて暮らしている方や不自由な生活を余儀なくされている方、大飯原発再稼働問題などあり、住みよい日本とは何か考える機会となりました。

3 日目は平和記念式典へ参加しました。突然原爆が落ち、大切な人が奪われ、その日から壮絶な日々を過ごした方たちの気持ちを考えると悲しい気持ちになりました。唯一の被爆国である日本だからこそ核兵器廃絶に向けて運動していく必要があると思いました。3日間を通してすごくいい学びになりました。



原爆ドームを見学



ナースをめざす
あなたを応援します

看護学生 奨学生募集中！！

経済的な援助だけでなく、「学生生活を有意義に過ごしてほしい」「豊かな人間性と広い視野をもってほしい」それが私たち民医連の願いです。私たち民医連は、看護師をめざすみなさんを応援しています。お友達にもご紹介下さい。年度途中からの貸付も可能ですので、ご相談下さい。



<支給額>

150万円～200万円

授業料等に充当する事を条件にして、250万円まで支給可能(返済免除制度あり)

卒業後、京都民医連の病院・診療所に就職を希望する学生さんに貸し付けします。勤務の期間に応じて返済が免除されます。

全国すべての看護学校・大学の看護学生さんが対象です。

京都府の修学資金や日本学生支援機構との併用も可能です。

仲間作りのきっかけに！！

奨学生になってよかったと思ったことは、いろいろ楽しい企画があり、仲間づくりのきっかけになったことです。私は夏休みを利用して、奨学生のつどい、喘息児のサマースクール(今はないですね)、全日本民医連の看護学生ゼミナールなどに参加していました。皆さんも奨学生になって仲間づくりをしてみませんか(現在、京都民医連中央病院で勤務) (京都中央看護保健専門学校卒業生)

== お問い合わせは下記の担当者まで ==

京都民医連事務局 (担当: 長・戸崎) 電話: 075-314-5011
右のQRコードからメールでお問い合わせ下さい。

